



## Kuren für die Gesundheit

Von Claude-Yves Reymond  
partir-magazine.com

**T**hermalkuren und Medical Wellness sind die perfekte Kombination um gut zu altern. Baden-Württemberg ist das Kurland schlechthin.

Fotos: Claude-Yves Reymond

Im drittgrössten deutschen Bundesland, das an die Schweiz grenzt und mit rund 35750 Quadratkilometern fast so gross ist wie sie, gibt es nicht weniger als 50 Thermal-Kurorte. Alle verfügen über Heiss- oder Kaltwasserquellen für Bäder oder Trinkkuren und über viel medizinisches Know-how über Lungen- und Hautkrankheiten sowie über rheumatologische und Erkrankungen des Verdauungsapparats. Ein weiteres Plus ist die schöne, erholsame Umgebung, denn die Atmosphäre eines Kurorts trägt wesentlich zum Erfolg einer Behandlung bei.

### Als Heilmethode anerkannt

Die Wirksamkeit von Thermalkuren war in der Ärzteschaft lange umstritten. Heute ist allgemein anerkannt, dass Kuren mit natürlichem Mineralwasser aus Thermalquellen sowie mit den davon abgeleiteten Produkten als natürliche Heilmethode anzusehen sind. Wissenschaftliche Studien stützen diese

Erkenntnis: Ärztlich verschriebene, zwei- bis dreiwöchige Kuren bringen viel und bewirken insbesondere, dass die Patienten in den darauffolgenden sechs Monaten oder länger weniger Medikamente nehmen müssen. Leider vergüten immer weniger Sozialversicherungen oder Krankenkassen in Europa die Kurafenthalte. Zudem können viele Berufstätige kaum für die ganze Dauer einer Kur frei nehmen.

### Cocooning

Aus diesen Gründen entwickelten die Kliniken in Baden-Württemberg zusammen mit den Thermalzentren das so genannte «Medical Wellness». Mit Erfolg: Sie bieten Wellness und medizinische Leistungen an mit Unterbringung in einer Hotelinfrastruktur, die eines Viersterne-Hauses würdig ist. Für Pauschalen, die bereits bei 550 Euro beginnen, wird alles getan, um in einer Woche die Gesundheit und einen gesunden Lebensstil zu fördern.

Angeboten werden auch spezielle Wochen bei Burnout oder Fibromyalgie. Dazu kommen motivierende Programme, um wieder regelmässig Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren, das Gewicht unter Kontrolle zu halten, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vom Typ II zu vermeiden. Dieser ist zu einer echten Zivilisationskrankheit geworden und betrifft weltweit bereits zehn Prozent der Bevölkerung.

### Sich gesund essen

«Eine Gluten-Unverträglichkeit schwächt die Knochen und führt zu Schmerzen in den Gelenken», erklärt Dr. Annette Holler-Ilse, Leiterin des Sanatoriums Dr. Holler und Spezialistin für Nahrungsmittel-Intoleranzen in Bad Mergentheim.



Dr. Annette Holler



Dr. Jörg Zehe



Dr. Peter Neumann

### INFOS

www.geniesseroasen.ch  
www.heilbaeder-bw.de  
www.wellness-stars.de  
Heilbäderverband  
Baden-Württemberg e.V.  
Esslinger strasse 8  
D - 70 182 Stuttgart  
Tel. + 49 (0) 711 89 24 80 00

Ebenfalls in Bad Mergentheim hat Doktor Peter Neumann in der von ihm geleiteten DAK-Fachklinik Haus Schwaben eine Lehrküche eingerichtet, in der die Patienten in Ernährungsworkshops lernen, für sich gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Gesunde Produkte für zuhause können sie im klinikeigenen „Supermarkt“ einkaufen. Der Diabetologe erklärt die Massnahme: «Übergewicht ist für die Gesundheit gefährlich. Gemäss WHO sollte der BMI (Body Mass Index) 25 nicht übersteigen. Wir sind da etwas toleranter und definieren auch einen BMI von 28 noch als Normalgewicht. Das wichtigste für ein gesundes Gewicht ist Bewegung. Aquagym ist besonders geeignet, da man sich im Wasser leichter fühlt. Und natürlich einfach zu Fuss gehen. Schon zwei- bis dreimal wöchentlich 20 bis 30 Minuten sind für den Anfang gut. Auf jeden Fall ist auch wenig besser als nichts.»

Jörg Zehe, Chefarzt des Gesundheitszentrums Schwäbische Alb in Bad Urach und Spezialist für Orthopädie und Rheumatologie, ergänzt: «Es geht auch darum, die Ausdauer und Koordination zu verbessern. Dafür gibt es ganz einfache Übungen, zum Beispiel während dem Zähneputzen auf einem Bein zu stehen. Angesichts der Überalterung der Gesellschaft ist nicht Anti Aging, sondern Better Aging das Thema.»

Besser altern ist also das Ziel. «Ideal wäre es, bei guter Gesundheit so spät wie möglich zu sterben», ist das geflügelte Wort des bekannten, heute 93-jährigen Phytotherapeuten und Schriftstellers Maurice Mességué. Nutzen wir also die hervorragenden Kureinrichtungen unserer baden-württembergischen Nachbarn für unsere Gesundheit!

In seinem Buch «Danger sédentarité» schreibt Prof. François Carré, Kardiologe und Sportmediziner: «Wenn wir unsere Gewohnheiten nicht ändern, wird die Lebenserwartung zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit sinken.» Die sitzende Lebensweise gilt als die weltweit vierthäufigste Todesursache (6%). Vermutet wird auch, dass sie die Hauptursache für 21 bis 25 Prozent der Brust- und Darmkrebsfälle, für 27 Prozent der Diabeteserkrankungen und für 30 Prozent der Fälle von Arteriosklerose ist. Bewegung im Alltag einzubauen heisst zum Beispiel zu Fuss zu gehen, zu Radiomusik zu tanzen, Treppen steigen oder haushalten. Nutzen Sie doch den Frühlingsputz, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun!



## Gesundheitsferien

Bad Mergentheim ist bekannt für sein Schloss, das den Hoch- und Deutschmeistern des Deutschen Ordens als Residenz diente. Zur Anlage gehören auch eine Kapelle und ein Museum.



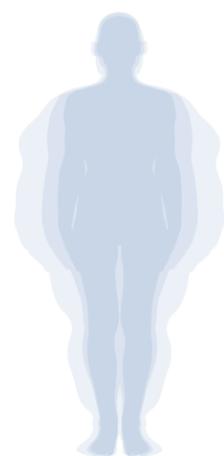
Vom Marienbild „Stuppacher Madonna“ (1514-1519) von Mathias Grünewald lächelt einem das Jesuskind entgegen. Das Bild ist in der dafür erbauten Kapelle an der Pfarrkirche Mariä Krönung in Stuppach ausgestellt.



Der Marktplatz und das Rathaus von Bad Urach stammen vom Ende des Mittelalters. Zu den Touristenattraktionen zählt auch die Handwerkersiedung „Weberbleiche“ aus dem 15. Jahrhundert.



Bad Wildbad ist vor allem bekannt für sein «Palais Thermal», ein wunderschönes Bad im Art-Deco-Stil. Es bietet unter anderem Verwöhn-Pauschalen. Während des Belcanto Opera Festivals Rossini im Juli ist es sehr stark frequentiert.



### Berechnung des BMI (BMI = $\frac{\text{Gewicht}}{\text{Grösse}^2}$ )

Interpretation des BMI

unter 16,5	Starkes Untergewicht
16,5 bis 18,5	Leichtes Untergewicht
18,5 bis 25	Normalgewicht
25 bis 30	Übergewicht
30 bis 35	Adipositas Grad 1
35 bis 40	Adipositas Grad 2
über 40	Adipositas Grad 3